

～地域とともに46年～ ものづくり 人づくり 地域づくり **2024年6/2回改訂**



常総生協
ホームページ

【この冊子の有効期間】

月 回の注文まで。

ようこそ！
常総生協へ！

はじめて BOOK



土づくり、牧草づくりから取り組む石岡の鈴木さん。
新鮮な生乳（ノンホモ）を牧場内の工房で優しい
味わいのヨーグルトに。

石岡・鈴木牧場の **ヨーグルト**（茨城県・石岡市）

580019（微糖） 400g **特 359 円**（通常税込421円）

580020（プレーン） 400g **特 349 円**（通常税込410円）

「はじめてブック」

● 注文したい商品をお選びください。

1 種類につき複数の注文は **2 点まで**です

● 6 桁の「注文番号」と数量「1 か 2」を、**注文用紙の下部の記入欄にご記入ください。**

● このブックは開始回より、「**連続 4 回分**」使えます。 ※掲載価格は税込みです。

ようこそ常総生協へ！ 健康で経済的なくらしをお手伝いいたします！

この度は常総生協にご加入ありがとうございます！

常総生協は、茨城県守谷市にある生活協同組合です。

大きな規模の生協ではありませんが、その分個人や小規模グループで生産される、大量生産できない良質な食べものをお届け致します。

今回、**おためし価格**でご利用できるおすすめ食材を 1 冊にまとめてみました。この機会にぜひ「わが家のお気に入り」を見つけていただければ幸いです。

わが家の「ホームファーマー」見つけませんか？

～まずは「**無農薬野菜セット**」をお試しください！～
※お試し後「本契約」される場合は供給担当まで！

地元の野菜を食べよう！～旬の味を楽しんで～



常総生協と一番お付き合いが長いのが、清水さんです。畑から採れたての味わいを実感してもらおうと、土付きの里芋やゴロっと大きい人参が入ることも。箱から溢れんばかりの元気な野菜をぜひご堪能ください！

5月の野菜セット
(イメージ)
定番野菜が嬉しい!

580001

(茨城県・坂東市)

清水さんの野菜セット (5~6品目)

特 918円 (通常税込 1,078 円)



“日常的に野菜を食する事で、健康の手助けをする農家を目指す”「ホームドクター」ならぬ「ホームファーマー」を目指すのが天池さんです。定番の野菜はもちろん、四季をより楽しめるフェンネルやピーツなど珍しい野菜が届く、楽しいセットです！

5月の野菜セット
(イメージ)
珍しい野菜も入る!?

580002

(茨城県・石岡市)

天池さんの野菜セット (5 品目)

特 945 円 (通常税込 1,110 円)



【ご注意ください】

580001『清水さんの野菜セット』 580002『天池さんの野菜セット』

※ 2月4回～5月1回の期間はお休みのため、ご注文いただいてもお届けができません。

※各野菜セットの画像はイメージです。季節で内容が変わります。※各生産者の詳しいご案内もありますので供給担当までお声かけください。

※「微生物農法の長島さんの野菜セット」をお試しご希望の方は注文用紙「意見欄」にご記入ください（企画お休みの週もあるので確認します）。

常総生協の人気定番品！

無農薬で安心です！



580005

ヒロインターナショナル（神奈川県・横浜市）

ペルーバナナ（450g 以上）

特 340 円（通常税込 399 円）

お弁当、サラダに！

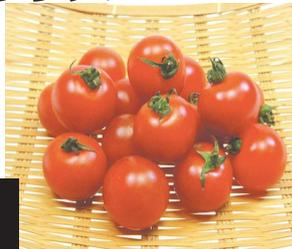
常総生協のバナナは
他とはちょっと違います

常総生協唯一の輸入農作物、バナナ。
離乳食や朝食には必需品ですね。

常総生協のバナナは、

- 無農薬、無化学肥料栽培（人体と環境に負荷が少ない栽培です）
- 無くん蒸（日本の港に着いた時、薬品によるくん蒸はしません）

筑波山麓の湧水使用！



580006

（熊本県・芦北町、千葉県・香取市）

ミニトマト（約 150 g）

特 211 円（通常税込 248 円）

歯ざわり、日持ち抜群！



580008

丸金（長野県・長野市）

えのき茸（170g）

特 168 円（通常税込 199 円）

日持ちよし、香りよし！



580011

村上さん（栃木県・高根沢町）

まいたけ（100g）

特 194 円（通常税込 238円）

希少な原木栽培！



580009

イバラキ食品（茨城県・石岡市）

もやし（250g）

特 55 円（通常税込 64 円）

580010

「ひらたけ」のしめじ！



580012

山田さん（茨城県・つくば市）

山田さんのしめじ（200g）

特 230 円（通常税込 270円）

※時期によって価格が変動します

なかのきのこ園（茨城県・つくば市）

飯泉さんの原木しいたけ(A品)(100g)

特 193 円（通常税込 227円）

飯泉さんの原木しいたけ(B品)(200g)

特 206 円（通常税込 243円）

ぬめりは一級品！？



580013

安田さん（福島県・郡山市）

安田さんのなめこ（70g）

特 106 円（通常税込 124円）

農産品



常総生協の農産品は、「地場」旬のものを意識的に取り入れています。ここに掲載されているものはごく一部です。カタログ本紙も是非ご覧ください！

きのこ類

牛乳

輸入飼料が当たり前の
中、自前で良質な牧草
づくりに取り組む酪農
家より。

毎日の
食卓に！

580016

サツラク農協（北海道・札幌市）
サツラク牛乳（1L）
特 273円（通常税込 322円）



580014

サツラク農協（北海道・札幌市）
低温殺菌牛乳（1000 ml）
特 339円（通常税込 399円）



580015

サツラク農協（北海道・札幌市）
低温殺菌牛乳（500 ml）
特 205円（通常税込 243円）



乳脂肪 1.0%。
おいしい
低脂肪乳です

580017

サツラク農協（北海道・札幌市）
サツラク低脂肪牛乳（500 ml）
特 176円（通常税込 207円）



乳脂肪 2.0%。
北海道産の生乳
100%使用

580044

北海道酪農公社（北海道・江別市）
**おいしさまろやか
（成分調整牛乳）（1L）**
特 238円（通常税込 279円）



11戸の酪農家限定！

580022

サツラク農協（北海道・札幌市）
酪農家限定ヨーグルト（加糖）（80g × 3）
特 228円（通常税込 268円）



ヒト由来乳酸菌使用

580023

ホリ乳業（石川県・金沢市）
腸内活性ヨーグルメイト（加糖）（90g × 3）
特 473円（通常税込 556円）



乳製品



牛乳、乳製品は
「良質・適量」が
基本です！

身体に染み入る
やさしい味わいです



鈴木さん一家

可能な限り飼料は自給する方針の鈴木牧場より。牛フンは堆肥化し、牧草地や近隣有機農家に還元する「循環型酪農」を実践している数少ない牧場です。

580043

鈴木牧場（茨城県・石岡市）
鈴木牧場牛乳（720 ml）
特 305円（通常税込 348円）



580019



鈴木牧場（茨城県・石岡市）
ヨーグルト（微糖）（400 g）
特 359円（通常税込 421円）

580020



鈴木牧場（茨城県・石岡市）
ヨーグルト（プレーン）（400 g）
特 349円（通常税込 410円）

580021



鈴木牧場（茨城県・石岡市）
フレッシュモッツアレラ（100 g）
特 494円（通常税込 581円）

※牛乳、ヨーグルト、チーズの空き瓶は回収します。

豚肉

岩瀬さんの豚肉
開放豚舎で発酵飼料を食べて元気に育った豚です。飼育期間は約8か月（一般的には6か月）

野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みにも。すぐ火が通るので、時間がない時でも便利です。

旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与え、内臓の丈夫な豚を育てています。赤身率8割です。

脂と赤身が層になったバラ肉を、厚さ3~3.5mmにスライスしました。

鶏肉

通常の飼育期間が50日前後のところ、じっくり70日育てます。旨味が違います。

ジューシーでしっかりとした肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

無添加（発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用）で、澱粉による増量はしていません。

畜産加工品

使用原材料は、豚肉、塩、砂糖、香辛料のみです。

焼き塩を使用しているため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。

580063

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートパル村山
岩瀬さんの豚小間切 (200g)

特 389円 (通常税込443円)



580064

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートパル村山
岩瀬さんの豚挽肉 (200g)

特 389円 (通常税込443円)



580026

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートパル村山
岩瀬さんの豚バラスライス (200g)

特 538円 (通常税込597円)



580027

田仲さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 (モモ) (250g)

特 697円 (通常税込783円)



580028

田仲さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 (ムネ) (250g)

特 410円 (通常税込486円)



580029

鎌倉ハム(神奈川県・横浜市)
あらびきウインナー (85g×2)

特 378円 (通常税込430円)



580045

鎌倉ハム(神奈川県・横浜市)
マイルドポークウインナー (94g×2)

特 362円 (通常税込410円)



580030

鎌倉ハム(神奈川県・横浜市)
ローズハムスライス (60g×2)

特 538円 (通常税込613円)



子どもにも安心な無添加。
リン酸による増量もなし！

	ローズハム (常総生協)	市販品 (一例)
原材料 5	豚ローズ肉、塩、粗糖、 香辛料	豚ローズ肉、糖類(水あめ、砂糖)、塩、乳たん白、たん 白加水分解物、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、カゼ インNa、酸化防止剤、発色剤(亜硝酸Na)

卵



生産者やその内
容が明確な卵です。

非遺伝子組み換えの飼料



580031

JA やさと (茨城県・石岡市)

八郷の卵 (10個)

特 346円 (通常税込 410円)

開放鶏舎の平飼卵



580032

宇治田さん (茨城県・石岡市)

宇治田さんの平飼卵 (6個)

特 397円 (通常税込 467円)

大豆加工品

丸和食品の豆腐

- 国産大豆のみを使用。
- 天然にがり使用。消泡剤不使用。
- 油揚げ等に使う油は遺伝子組み換えでない菜種油を使用。

地元茨城産大豆使用!



丸和食品 (東京都・練馬区)

580036 もめん豆腐 (300g)

特 181円 (通常税込 214円)



580037 きぬ豆腐 (300g)

特 167円 (通常税込 198円)



580046 油揚げ (3枚)

特 167円 (通常税込 198円)



580035

JA やさと (茨城県・石岡市)

八郷小粒納豆3連 (35g×3) (タレ・からし付)

特 136円 (通常税込 160円)

580047

(冷凍)きざみ揚げ (100g×2)

特 410円 (通常税込 492円)



製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。みそ汁や煮物、うどん・そば等様々な料理に使えます。

パン



常総生協の取り扱うのは2種類。
1つは地元のパン屋さん。
もう1つは「国産小麦」「天然酵母」
を使用した無添加パン。

■地元茨城県取手市が本店のパン屋さんより
●創業25年以上、数種類の特徴ある小麦を加え「小麦粉の味」がしっかりと味わえるブレンドに仕上げています。
※小麦はあえて外国産を使用しています。
●「油脂」は、トランス脂肪酸・リノール酸などが含まれるマーガリンは使用せず、生地にはバター、ラード、オリーブオイルをパンによって使い分けて使用しています。
「安心・安全・健康」を軸に置き、添加物を極力使わないパン作りに努めています。

■神奈川県のパン屋さんより
天然酵母パンをお届け

- 食パンの原材料は小麦粉、塩、水のみでとってもシンプル。添加物はもちろん、砂糖や油脂も使いません。
- 天然酵母のみ使用 (ドライイーストは不使用)、ほんの少しの食塩が発酵促進と腐敗菌抑制のほか、香りと甘さを引き出す役割をもっています。
- 小麦粉は北海道産、神奈川県産、茨城県産をブレンドしています。

580048

クーロンヌジャパン
(茨城県・取手市)

クーロンヌの 角形食パン (1斤6枚)

特 335円 (通常税込 367円)



生産者
クーロンヌの皆さん



580049

Le・Lourdes
(神奈川県・中井町)

パン・ド・ミ (食パン) (6枚)

特 259円 (通常税込 308円)



生産者
玉山夫婦



レ・ルルドのパンは手にすると、そのずっしりとした重みにビックリ! ふかふか感だけを追い求めることなく、しっかりした腹持ちで、きちんと食事になるパンだと納得いただけると思います。自信を持っておすすめできるレ・ルルドのパンを、ぜひご賞味下さい。



■地元常総市の米生産者、がんばっています！

2015年9月、常総市を中心に大規模な水害が起きました。収穫直前でダメになってしまったお米もありましたが皆で協力して乗り越えました。ぜひ「みんなの一袋」利用で産地を応援しましょう！

■実は県内有数の米どころ！常総市東町小貝川沿いの肥沃な沖積土壌で育つ「めぐみちゃんコシヒカリ」。茨城県が認定する「茨城が誇るコシヒカリシリーズ」8銘柄のうちの1つに選ばれています。

こめ



「主食（ごはん）6割。雑穀も混ぜて」を推進する常総生協。日本人の身体の構造上、穀物や野菜を中心とする食事が理にかなっています。地域の消費者が支える事で「田んぼのある風景」いまでも！

ねばり、甘み、うまみ。三拍子そろった「めぐみちゃん」



(食味) 甘み、粘り共にあり、冷めてもおいしいお米です。炊きたてはもちろん、おにぎりやお弁当にも最適。
(農薬) 田植え前の初期除草剤を1回のみ。以降の農薬使用はなく、特別栽培基準です。

580040

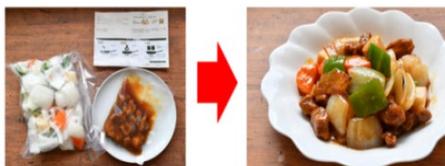
東町特裁米組合（茨城県・常総市）

めぐみちゃんコシヒカリ（3合・450g）
おためし特別価格 100円

ミールキット



包丁不要♪煮るだけ・焼くだけ・炒めるだけの簡単調理！「今日はちよつと楽をしたい！」けど、家族にはなるべく手作りの料理を食べさせたい。そんな組合員のニーズにお応えしたミールキット（カット済み材料と調理タレ付き）です！



■常総生協はミールキットもこだわっています！

- 野菜：有機・減農薬栽培のものをお届けします。収穫したての新鮮野菜を夜の間加工工場加工し袋詰めし、翌朝には出荷しております。
- 味付けタレ：化学調味料はもちろん、保存料、着色料など人工的な添加物は使用していません。
- お肉など、その他食材：食品添加物は不使用のため、素材の良さをしっかりと感じるすることができます。

580050

グリーンリーフ株式会社(群馬県・昭和村)

彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

(2人前・約410g)

特 826円 (通常税込 971円)



580051

グリーンリーフ株式会社(群馬県・昭和村)

国産野菜の青椒肉絲

(2人前・約320g)

特 862円 (通常税込 1,015円)



～常総生協の食品調味料～



■「常総醤油」の蔵元・沼屋本店

丸大豆醤油は数あれど、丸2年かけて熟成させるものはなかなかありません。

「大豆の奥深いうまみをひき出すには、やっぱり2年はかけたい」と沼屋本店会長の

沼尻さん（写真左。右は息子さん）。

2年の歳月が醸す芳醇な味わいをご堪能ください。



煮物、お刺身などどこでも！

580041

常総生協 / 沼屋本店（茨城県・つくば市）

常総醤油・火入れ（500 ml）

特 569円（通常税込 669円）

醤油



基礎調味料の中でも今回は地元つくばの醤油蔵で2年熟成させた醤油をご紹介します。その風味は格別です。」

～料理酒～ **580052**

大和川酒造店（福島県・喜多方市）

料理酒「蔵の素」（720 ml）

特 1,100円（通常税込 1,298円）

天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。



～マヨネーズ～ **580053**

創健社（神奈川県・横浜市）

有精卵マヨネーズ（300g）

特 497円（通常税込 538円）

平飼卵を使用しています。国産の有精卵と圧搾一番しぼりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。



～塩～ **580054**

青い海（沖縄県・糸満市）

沖縄の塩「シママース」（1kg）

特 378円（通常税込 410円）

原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。



～酢～ **580055**

飯尾醸造（京都府・宮津市）

純米富士酢（500 ml）

特 615円（通常税込 724円）

無農薬栽培した新米を100%使用。静置発酵と長期間の熟成により、コクとのおびのある純米酢に仕上げました。



～油～

ポーソー油脂(東京都・中央区)

1番搾り菜種油(910g)

特 734円 (通常価格 864円)

オーストラリア産菜種から圧搾法により搾り取ったサラダ油です。

580056



～ポン酢～

チョーコー醤油(長崎県・長崎市)

ゆず醤油 かけぼん(400 ml)

特 413円 (通常税込 486円)

うすくち醤油をベースにゆず果汁を使用したぼん酢醤油。かつおのたたき、海藻サラダ、焼き魚、お鍋などに。



日本初のRSPO
認証ラーメン

～袋麺～

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

580058

さくらのラーメンしお 5パック(99g×5)

特 821円 (通常税込 940円)



麺は国内産の小麦粉を使用、かんすいは不使用です。天日塩のまろやかな味にチキンエキスを加えました。

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

580059

さくらのラーメン みそ 5パック(101g×5)

特 821円 (通常税込 940円)



魚介のダシがきいた香りの良いスープでコクと旨みを出しました。麺は国産小麦粉を使用、無かんすい。

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

580060

さくらのラーメン ごま 5パック(100g×5)

特 821円 (通常税込 940円)



麺は国内産の小麦粉を使用、無かんすい。あっさりとした醤油ベースにごまの風味がぴったりのスープです。

菓子



化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。

580061



キング製菓(愛知県・小牧市)

うの花クッキー(80g)

特 194円 (通常税込 238円)

国産小麦粉に食物繊維を含むおからと豆乳を練り込み、焼き上げました。



原材料:小麦粉、てんさい糖、ショートニング(パーム油、米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹

580062

サンコー(愛知県・豊橋市)

きな粉ウエハース(30個)

特 163円 (通常税込 192円)

国内産小麦粉が主原料の生地に玄米を加えたシートで、国内産大豆きな粉のクリームをサンドしました。きな粉の香りと玄米のほどよい歯ざわりが楽しいウエハースです。



原材料:小麦粉、ショートニング(パーム油、ヤシ油)、砂糖、きな粉(遺伝子組み換えでない)、澱粉、玄米粉、植物油脂(パーム油)、モルトエキス

～「常総生活」を全力サポート～

便利なおたすけサービス！

インターネットでラクラク注文！

「ねっと注文」



★ご加入の手続き後、
組合員番号が交付され
次第、常総生協のホー
ムページ内の特設ページ
から登録できます。



ネット注文登録

配達前日の17:00まで注文OK！

いつでも買える

前日OK商品リスト



★こちらのリストに掲載されている商品
は、配達日前日の
17:00までお電話、
FAX、インターネット
で注文できます。

わが家の定番品を
毎週自動でお届け！

「マイセット」



「わが家の食卓」は
あの生産者におまかせ！
お米、卵、野菜セットの

定期契約



万がいち！
もしかして？
備えて安心

コープ共済

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP 共済

未就学児のいる組合員のご家庭にもれなく

お米・野菜セットが
対象！

「キッズ割」特典があります！
小学校に上がるまで毎年割引♪



キッズ割

～分からない事があればお気軽に！～

組合員専用フリーダイヤル：0120-900-571

(月～金：9時～18時半、土：17時まで)

FAX:0297-45-6675 (24時間)